

Tema / Subject: <i>Lumbar/glas</i>	Fecha/Date: <i>17/03/22</i>
Departamento/Department: <i>Workshop</i>	Firma/Asignatura:
Supervisor: <i>Cesar Machaca</i>	

Consideraciones previas al turno / Pre-shift considerations Check Si (✓) No (X)	SI	NO
Todos los trabajadores cuentan con su equipo de seguridad/All workers have their proper PPE.	✓	
Personal de Primeros auxilios / First Aid personnel: Ana Combe, Rosa Sánchez, Miguel Zavala, Porfirio Sanchez.		
Punto de encuentro Nombre y ubicación / Muster Point: A un costado de las escaleras que se dirigen hacia Molino		
Retroalimentación/Feedback (Reportes de casi incidentes, Aporte de seguridad para inicio de turno /Near incident reports / Safety contribution for shift start.)		

Tarea a realizar/ Task to perform:

All jobs have a risk assessment report Cada asignación conlleva su ATS	SHEREP: <i>Miguel Zavala</i>
--	---

N°	Código	Nombre y Apellido	Turno	Cargo	Firma
1.	39798	EDWIN FUERTAS	Noche	Esp MEC	EDWIN FUERTAS
2	036470	Nicolas A Acuña	Noche	Mec	Nicolas A Acuña
3	39564	MARCO MAXWELL	Noche	Mec	
4	042299	MARIO GARCIA	Noche	Mec	
5	043124	Leon Martinez	Noche	Mec	
6	044107	Javier Bernal	Noche	Mec	Javier Bernal
7	043307	Hamises Bernal	Noche	Mec.	
8	32102	Georgio Camargo	Noche	Mec	Georgio Camargo
9	39661	Ronald Ortega	Noche	elec.	

First Quantum – Cobre Panama
 Safety Management Plan
 Charla de Pre Inicio de Turno/ Tool Box Talk Meeting
 Form 7.3

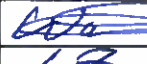
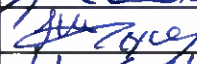
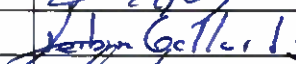
10	38425	Ricardo Colón	Noche	Mon	<i>[Signature]</i>
11	22883	Humberto Aguilar	Noche	Méi.	<i>[Signature]</i>
12	044692	Claudia Aguilar	Noche	Mec.	<i>[Signature]</i>
13	039516	Baldomero López	Noche	Mec. dnd.	<i>[Signature]</i>
14	40070	Guillermo Rojas	Noche	Mec. IF	<i>[Signature]</i>
15	058349	Guillermo Rojas	Noche	alac.	<i>[Signature]</i>
16	44560	Oswaldo De la Hoz	Noche	esp. Mantto	<i>[Signature]</i>
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
24					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44.					

Tema / Subject: <u>La Lumbalgia</u>	Fecha/Date: <u>17-03-2022</u>
Departamento/Department: <u>Workshop-Rebuild</u>	Firma/Asignatura:
Supervisor:	

Consideraciones previas al turno / Pre-shift considerations Check Si (✓) No (X)	SI	NO
Todos los trabajadores cuentan con su equipo de seguridad/All workers have their proper PPE.	✓	
Personal de Primeros auxilios / First Aid personnel: Ana Combe, Rosa Sánchez, Miguel Zavala, <u>Porfirio Sanchez</u> .		
Punto de encuentro Nombre y ubicación / Muster Point: <u>A un costado de las escaleras que se dirigen hacia Molino</u>		
Retroalimentación/Feedback (Reportes de casi incidentes, Aporte de seguridad para inicio de turno /Near incident reports / Safety contribution for shift start.)		

Tarea a realizar/ Task to perform:

All jobs have a risk assessment report Cada asignación conlleva su ATS	SHEREP: 
---	--

N°	Código	Nombre y Apellido	Turno	Cargo	Firma
1.	038746	Porfirio Sanchez	Dia	MCC	
2.	39496	MARCIO GOMEZ	Dia	ESP. MTO	
3.	038087	Walter Ayala	Dia	MCC	
4.	036420	Leovaldo Zúñiga	Dia	Mec.	
5.	036852	José Roberto	Dia	MCC	
6.	34132	Heber Geller	Dia	Torneo	
7.	036054	Germán Fajardo	Dia	MCC	
8.	031531	Blas Geste	Dia	MCC	
9.	038744	Luis Antaneda	Dia	MCC	

First Quantum – Cobre Panama
 Safety Management Plan
 Charla de Pre Inicio de Turno/ Tool Box Talk Meeting
 Form 7.3

10	093384	Jonas Ruiz	DIA	MCC	Asesor
11	38096	Jose Carrion	Dia	P.M.	
12	045068	JOSE SAMANIEGO	DIA	MECANICO	Planner
13	038743	Roberto Gilio	Dia	MCC	Planner
14	043125	LUYADI Lopez	Dia	MCC	Planner
15	043219	Miguel Dela Cruz	Dia	Mec.	Planner
16	039565	Jose Mendoza	Dia	Mec.	Planner
17	040541	Juis Bulcán	Dia	Exp. de	Planner
18	042106	ORLANDO FRAYRE	DIA	Exp. Mec	Planner
19	044864	Pablo E. Bonilla D	DIA	Mec	Planner
20	036843	GUSTAVO TEJERA	DIA	ES P. MTTO.	Planner
21	040326	LUDN SANDRERIA	Dia	MCC	Planner
22	35814	Alexis Melgarejo	Dia	Almacen	Planner
23	34786	José Landa	Dia	Coorden	Planner
24	044131	Pablo Moreno	Dia	Planner	Pablo Moreno
24		YESSICA URRIBAS	DIA	PLANNER	Planner
26	036417	Carlos Oyola Kl.	Dia	Coordinator	Planner
27	022088	Carlos Martinez	Dia	MCC	Planner
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					

LA LUMBALGÍA

La espalda es uno de los sitios de apoyo fundamental del cuerpo, en él se encuentran muchas estructuras musculares, nerviosas y óseas. El dolor de espaldas se produce cuando existe una alteración de ellas, frecuentemente sucede cuando se contrae un músculo de la espalda, como por ejemplo, cuando levantamos mal un objeto pesado, al estar sentado o parado mucho tiempo o en algunas enfermedades como las espondilo-artritis.

En las lumbalgias, se puede sentir dolor sólo en la espalda o se puede sentir dificultad al caminar o mover las piernas. Suelen ser dolores crónicos de unos meses o años de duración. Disminuyen la capacidad de las personas para disfrutar de la actividad física y deterioran la calidad de vida y la autoestima.

Las estadísticas valoran que un 80% de la población sufrirá algún episodio de lumbalgia a lo largo de su vida. Pueden desencadenar solamente molestias dolorosas en un momento determinado, o ser un problema de evolución más larga.

Prevención:

Reducir el esfuerzo que su espalda realiza

- Evite el sobrepeso, realice una dieta sana y equilibrada.
- Mantenga una buena postura: cabeza recta, hombros derechos y pecho hacia fuera.
- De pie: Apoye su peso sobre los dos pies y la pelvis hacia dentro.
- Coger algún peso: Flexione las rodillas para agacharse, mantenga la espalda recta

